

赤ちゃんの食事 ～離乳食・完了期～

豊島区保育課

☆ 離乳食（完了期）って？ 歯ぐきで噛む練習をする食事

《 この時期の食べ方・口の動き 》

- ・ 舌は自由自在に動かせるようになります。前歯が生えそろう噛み切る力も出てきます。歯ぐきでつぶしたり、噛んだりできるようになります。

《 食事の回数・時間 》

	おおよその月齢	保育園での『食事とおやつ』					家庭での離乳食	
		9時30分頃	10時頃	11時頃	2時頃	3時頃	平日	休日
後期	9～11ヶ月	おやつ		食事		おやつ	朝・夕各1回	3回+おやつ2回
完了期	12～15ヶ月	おやつ		食事		おやつ	朝・夕各1回	3回+おやつ2回

《 食事の内容は？ 》

- ・ 1日3回（朝・昼・夕）+おやつ2回（午前・午後）、乳児食に近い食事です。
- ・ 保育園では、このうちの食事1回（昼）+おやつ2回（午前・午後）を提供します。午前のおやつは牛乳またはヨーグルトを、午後のおやつは牛乳・ヨーグルト・果物・手作りを中心とした軽食・菓子類などを組み合わせています。
- ・ 肉は、ひき肉だけでなく薄切りの肉も使うようになります。
- ・ 育児用のミルクに替わり、牛乳になります。

☆ 家庭であげる離乳食

《 かたさのめやす 》

歯ぐきで噛めるかたさ（焼き豆腐・肉団子のかたさ）

《 作り方のポイント 》

- ・ 野菜はよく煮て、前歯で噛み切れる大きさ・形にします。（大きめの一口大・スティック状）
- ・ 魚や肉は噛み切りやすく切ります。（うす切り・そぎ切り・細切り）
- ・ 葉物などは茹でるだけでなく、さらに煮て、食べやすく切ります。
- ・ 素材の味を生かして、薄味に調味しましょう。

《 こんなことを意識しましょう 》

- ・ 1回の食事で主食（ご飯・パン・麺）・主菜（肉・魚・卵・大豆製品）・副菜（野菜・海藻）がそろくと栄養バランスが整いやすくなります。
- ・ 哺乳瓶からコップで飲めるように、コップ飲みの練習をしましょう。
- ・ 手づかみ食べが始まる頃です。子どもが持ちやすいようスティック状にするなど、形に工夫をしましょう。

☆ 乳児食になると

- ・ 生クリーム（非加熱）や魚の種類も幅広く出るようになります。食べたことのない食品は家庭で必ず試してください。

- ・ 噛む力がつくのは、奥歯が生えることに伴い、3歳頃までかかります。軟らかくする・食べやすく切るなどの工夫は、まだ必要です。
- ・ 「おなかがすいた！」は、なによりのごちそうです。規則正しい生活を送り、たくさん身体を動かしておいしく食べましょう。
- ・ 食事について心配・不安のある方は、ご相談ください。



(R6.4～)